

朝ごはんづくりチャレンジ！【高校生】

ごはんの役割



食の自立に向けて

将来の一人暮らしに備え、自分で食事を用意できるようになるための準備期間です

次世代をはぐくむ力をつける準備期間

将来、親になることを考えた食事

男子 しっかり働くことができるような体づくり

女子 しっかり働くことができるような体づくり

+

元気な赤ちゃんを生むことができる体づくり

※夜型の生活は遅い時間に夜食を食べてしまい朝起きても食欲がなく

朝食の欠食につながりますので注意しましょう！

ステップ1「ピザトースト」



ステップ2「女川ホタテチャウダー」



ステップ3「煮魚」



ステップ1 ピザトースト



【材料】1人分

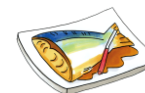
玉ねぎ	40g	1	玉ねぎは薄切り、ピーマンはせん切り、ベーコンは2cm幅に切る。コーンは缶から出して汁気を切る。
ピーマン	10g	2	フライパンにバターを入れて中火で1をさっと炒め、塩・こしょうで味付けをする
ベーコン	1枚	3	食パンにトマトソースをぬり、2とピザ用チーズをのせてオーブントースターで5〜6分焼いたら出来上がり。
コーン缶詰	大さじ1		
バター	2g		
塩	1g		
こしょう	少々		
6枚切り食パン	1枚		
トマトソース	大さじ1		
ピザ用チーズ	20g		

ステップ2 女川ホタテチャウダー

【材料】1人分

玉ねぎ	30g	1	玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは角切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。ホタテ貝柱は4〜6つに切る。(パピー杓でもよい)
じゃがいも	20g	2	フライパンにバターを入れて弱火で1を炒め、玉ねぎが透明になったら小麦粉を振り入れ焦がさないように炒める。
にんじん	20g	3	小麦粉がなじんだら、牛乳とコンソメの素を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで弱火で5分ほど煮る。塩・こしょうで調味し、2〜3分したら火を止め出来上がり。
ベーコン	1枚		
ほたて貝柱	2個		
牛乳	150ml		
バター	5g		
小麦粉	5g		
コンソメの素	1g		
塩・こしょう	少々		

ステップ3 煮魚（女川の旬の魚を使って）



【材料】1人分

A だし汁	魚の重量の40%(大さじ2)	1	浅い鍋にAを入れて沸騰させ魚の切り身を背を上にして入れ、しょうがを散らし、落としぶたをして中火で約10分煮る
みりん	魚の重量の15%(小さじ2)	2	皿に盛り付け、魚の上から煮汁を少しかけたら出来上がり。
しょうゆ	魚の重量の10%(小さじ1)		
酒	魚の重量の20%(大さじ1)		
魚の切り身	1切(80g)		
しょうがせん切り	1/4 かけ		